

## COMMENT SE FAIRE OBÉIR SANS CRIER ?

L'enjeu de **comment se faire obéir sans crier**, se présente surtout quand nous parents perdons patience, ou sommes fatigués... C'était mon cas ce dimanche soir, où j'étais épuisée d'avoir gardé seule les enfants tout le week-end (Monsieur étant parti en enterrement de vie de garçon), frustrée de ne pas m'être organisée pour voir mes amis. Et la pluie non-stop pour couronner le tout. Une seule envie : coucher les enfants pour enfin être tranquille !

Il était 20h. J'avais réussi l'étape du dîner, je démarrais l'étape « mise en pyjama », la bonne humeur de ma fille était à son apogée (et oui on avait passé un très bon week-end !). Au vu de ma fatigue, j'abandonnais pour ce soir l'idée de la faire se déshabiller toute seule et optait pour le déshabillage express. Je m'apprêtais à lui attraper la première jambe lorsque sa bonne humeur prit le dessus : « Regarde Maman, je saute comme un kangourou ! », « Et regarde je fais Boom sur mon lit ! ». Je retentais l'attrapage du pied : « Allez on s'habille, il est tard »... « Attends Maman je me cache sous les draps et toi tu me cherches, bonne idée ! » ... « D'accord, mais on met d'abord le pyjama, et on jouera un peu après ». Cette fois j'attrapais ses pieds, lorsqu'elle se mit à « faire du vélo à tout vitesse »... Rassurez-moi, vous aussi vous avez vécu ce genre de moment de découragement ?!

Ma patience ayant atteint sa limite, **comment se faire obéir sans crier**... ? J'étais à deux doigts de m'énerver sérieusement...

Mais réussis à prendre sur moi. Je me mis alors à sa hauteur, mon visage à 20 cm du sien pour m'assurer qu'elle m'écoutait bien. Et je lançais d'un ton calme, déterminé, et très ferme : « Regarde-moi . Je suis fatiguée. Je me suis occupée de vous toute la journée toute seule car papa n'était pas là, je n'en peux plus, je n'ai plus la force de jouer, j'ai envie de me reposer. D'accord ? Là, si ça continue je vais vraiment m'énerver et je n'ai pas envie de m'énerver. Qu'est-ce que je dois faire ? Te ligoter comme un petit saucisson pour que tu arrêtes de bouger ? Je n'ai pas envie de ça (non ce n'était pas une menace évidemment). On a passé un bon week-end, alors s'il te plait, aide moi pour que les choses se passent bien » Même si je mettais les formes, le ton était ultra ferme, il faut dire que j'étais vraiment à deux doigts de craquer !

Immobilisation immédiate des jambes. Le pyjama s'enfila tout seul, et j'entendis une petite voix enjouée : « Allez maintenant on va se brosser les dents, youpi ! Je suis contente de me brosser les dents avec toi ! ». Oh my god... Le rêve, ça avait marché, une petite voix dans ma tête criait « Victoire » !

J'aurais pu dire, « Tu arrêtes tout de suite ! », « Ca suffit maintenant, j'en ai marre ! », ou encore « Je vais t'enfermer dans la salle de bain si tu continues ! », et essayer ainsi de prendre le dessus par la force. Ma fille, qui n'est pas du genre à se laisser écraser, aurait résisté, et cela aurait fini en drame... Non, plutôt que cette lutte de pouvoir sans aucun objectif à long terme, j'avais choisi de lui faire part de mon ressenti pour qu'elle le comprenne. Je n'ai pas non plus essayé de critiquer son attitude, ce serait dommage de lui reprocher son « excès de joie et d'envie de jouer ». En revanche, je lui ai fait comprendre que ce n'était pas très sympa de sa part de ne pas coopérer. Et c'est bien

cela ce que je veux lui apprendre, non pas à m'obéir au doigt et l'œil, mais à tenir compte de l'état de l'autre. Exprimer mon ressenti est le meilleur moyen de lui faire comprendre.

Mais rassurez-vous cette façon de faire n'est pas l'unique façon de se faire obéir sans crier, vous trouverez un autre exemple qui concerne cette fois le jour où elle ne voulait pas sortir du bain, dans [cet article](#). Et plein d'autres idées dans l'article [8 règles pour dire 'non' à nos enfants, sans lutter \(ou presque\)](#)

### **Mais si elle n'avait pas compris, comment se faire obéir sans crier ???**

Eh oui, nous n'avons pas tous les jours cette chance... Si elle avait continué à faire n'importe quoi ? Pour éviter de m'énerver, j'aurais quitté la pièce et je l'aurais laissée seule dans sa chambre « Ecoute, comme tu n'as pas envie que je m'occupe de toi, tu te débrouilles toute seule pour te coucher ». Et je serai partie dans le salon faire mes affaires. A quoi bon se battre ? L'objectif étant d'avoir enfin un moment pour moi, qu'elle dorme ou qu'elle ne dorme pas, cela a peu d'importance, tant qu'elle ne me dérangeait pas. Aussitôt, elle m'aurait probablement rejointe pour me demander de revenir, je lui aurais dit « je veux bien m'occuper de toi, mais on s'habille à la vitesse de l'éclair, d'accord ? ».

### **Mais parfois, on a pas la force de faire autrement que crier, alors crions mais positivement !**

C'est le sujet de l'article « [Parents bienveillants, vous avez le droit d'être en colère, mais pas n'importe comment...](#) »

Évidemment, le top du top reste d'éviter une telle situation de fatigue ou de saturation !

Certes Daddycool était à un EVG, je n'avais pas d'autre choix que de garder seule les deux enfants, mais j'aurais dû prévoir dans le week-end d'aller voir des amis ou d'en inviter. Bref de mieux m'organiser afin d'éviter que l'emploi du temps tourne à 100% autour des enfants. Cela m'aurait évité d'être saturée à l'arrivée, et j'aurais eu la patience de gérer la situation autrement ! Par le jeu, par exemple ! Sur ce sujet vous pouvez lire comment [Etre Parent et s'épanouir vraiment](#)

### **Conclusion : comment se faire obéir sans crier ?**

Si on est en colère, que l'on a envie de crier, évitons surtout de critiquer notre enfant en lui hurlant dessus. Mais faisons lui plutôt part de notre ressenti, de l'impact que cela a pour nous. Cela évitera d'enseigner à minimême les rapports de force, et de lui donner le sentiment qu'il est moins que rien. Si on sent qu'on est sur le point de craquer, sortir de la pièce est également une bonne solution.

Mais surtout ménageons-nous pour éviter d'être ainsi « à bout », et pour avoir la patience de gérer la situation différemment !